

## Témoignage du 26.5.2015

Je suis un homme de 26 ans et j'ai suivi une thérapie en sexocorporelle pour dépasser mon problème d'éjaculation précoce.

Suite à une dizaine de séances, je peux dire que je me sens avoir développé et découvert une sexualité à laquelle je n'avais pas accès avant (ce n'est pas uniquement une question de la durée du coït).

J'ai en effet développé mon ressenti et mon plaisir corporel. C'est la qualité de ma sexualité qui s'est trouvée énormément améliorée. J'ai (re)trouvé le jeu dans la sexualité et je l'ai en quelque sorte désacralisé.

J'y donne toujours une très grande importance, car pour moi la sexualité est essentielle dans la vie, mais j'ai cessé de dramatiser l'acte sexuel et de le voir comme une performance. Au contraire maintenant je le vois comme un terrain de jeu, un moment de découverte de soi et de l'autre et de plaisir partagé. Je vis pleinement mes rapports sexuels.

Actuellement je comprends mieux ma compagne qui me reprochait de ne pas « être présent » lors de l'acte sexuel, en effet, avec le recul je réalise que j'étais tellement focalisé sur le fait de venir rapidement que je ne prenais même plus plaisir dans le moment présent. Je ne laissais plus mon corps s'exprimer, mais c'était mes pensées qui me guidaient.

Je me rends compte qu'avant j'étais beaucoup plus dans ma tête (angoissée à l'idée de venir de manière non contrôlée), alors que maintenant je me sens plus proche de mon corps et par conséquent de celui de ma compagne.

Ce qui m'a permis de surpasser ces difficultés c'est moi-même. Je n'ai pas abandonné et je me suis motivé à réussir à contrôler ce que je croyais incontrôlable.

Les séances et enseignements en sexocorporel m'ont permis de prendre conscience et de sentir mon corps lors des rapports sexuels.

C'est en me masturbant que j'ai aiguisé la perception que j'avais de mon corps et de ses réactions.

Ma compagne m'a beaucoup soutenu et elle a fait preuve de grande compréhension. Pouvoir en parler librement avec elle et sans tabou m'a aidé à me sentir compris dans mes difficultés et dans mon intimité.

J'ai repris confiance et je me sens plus sûr de moi de manière générale.

Sexuellement je me sens plus aventureux, plus joueur et j'assume les fois où je ne tiens pas autant longtemps que souhaité.

Dans l'ensemble je me sens épanoui sexuellement, je ne me mets plus autant de pression et je lâche prise ce qui m'aide à « croquer à pleine dent » dans cette merveilleuse chose qu'est la sexualité.